

# Amalkan perkara asas cegah Covid-19



DR HALIZA  
ABDUL RAHMAN

## PERSPEKTIF

Terdapat beberapa jenis koronavirus seperti *severe acute respiratory syndrome coronavirus (SARS)* dan *Middle East Respiratory syndrome-related coronavirus (MERS-CoV)*. Koronavirus terbaru yang ditemui di China ialah Novel Coronavirus 2019 (2019-nCoV).

Jangkitan Covid-19 boleh menyebabkan spektrum gejala daripada selesema biasa kepada radang paru-paru (pneumonia) yang teruk. Apabila wabak Covid-19 melanda sudah pasti wujud persoalan asas tentang empat perkara: Bagaimana kita boleh dijangkiti oleh penyakit tersebut?; Mengapakah penyakit tersebut boleh merebak dengan pantas?; Bagaimana melindungi diri daripada dijangkiti? dan bagaimanakah penyakit tersebut boleh dirawat?

Covid-19 merupakan jangkitan berasaskan titisan dan boleh disebarkan secara langsung antara manusia atau melalui sentuhan pada permukaan yang telah tercemar.

Covid-19 adalah penyakit berjangkit berbahaya yang boleh merebak melalui titisan cecair daripada hidung dan mulut iaitu pesakit yang bersin atau batuk akan mengeluarkan titisan cecair di udara dan disedut oleh individu yang berdekatan.

Penyakit ini boleh merebak melalui udara atau apabila titisan cecair daripada pesakit mencemari benda-benda di sekelilingnya (seperti tombol pintu dan telefon).

Individu yang berisiko adalah mereka yang baru kembali dari kawasan atau negara yang mempunyai jangkitan, mereka yang berhubung rapat secara langsung dengan pesakit (seperti tinggal serumah atau bekerja di pejabat yang sama) dan petugas kesihatan yang mengendalikan pesakit yang dijangkiti. Tanpa rawatan awal pesakit boleh menemui maut.

Kajian mendapati Covid-19 dapat hidup di permukaan selama empat hingga lima hari tetapi ada yang dapat bertahan selama sembilan hari di luar tubuh pada suhu bilik manakala suhu rendah dan kelembapan udara yang tinggi terus meningkatkan jangka hayatnya.

Di Malaysia sehingga 10 April, sejumlah 129 kes jangkitan Covid-19

telah direkodkan manakala 262 lagi kes masih menunggu ujian makmal selain melibatkan 4,026 kematian di seluruh dunia.

Justeru, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mengisytiharkan krisis kecemasan kesihatan antarabangsa ekoran merebaknya wabak ini. Penyakit ini mudah merebak dan dijangkiti kerana kita hidup dalam satu kelompok masyarakat yang besar. Malahan apabila manusia bergerak dari satu tempat atau kawasan ke tempat/kawasan lain, penyakit ini boleh disebarkan kepada tempat/kawasan dan individu malahan masyarakat di situ.

Seawal tahun 1300-an lagi, manusia dilanda kebimbangan dan ketakutan tentang penyakit yang mana ketika itu penjelajah dari Eropah mengunjungi negara China dan dijangkiti oleh penyakit Maut Hitam atau *Black Death* dan mereka kemudiannya membawanya pulang ke Eropah dan menyebarkan berlakunya epidemik yang mengorbankan 65 juta orang.

## Panik

Pada era moden, penyakit Sindrom Pernafasan Akut Teruk (SARS) yang juga bermula di China pada tahun 2002 pula telah mengorbankan sejumlah 774 orang di seluruh dunia. Sebagai langkah pencegahan dan mengelak daripada dijangkiti, masyarakat dunia ketika itu turut mempraktikkan pemakaian topeng muka (*mask*). Di Ontario, Kanada, semasa berlakunya SARS seperti juga Covid-19, wujud panik dan ketakutan melampau terhadap penyakit itu sehingga penduduk tidak dibenarkan melancong bagi mengelakkan penyakit itu daripada tersebar.

Namun, sejarah kesihatan membuktikan bahawa kecemasan dan kebimbangan akibat jangkitan epidemik sesuatu penyakit seperti Covid-19 tidak akan berpanjangan. Setelah faktor jangkitan penyakit dapat dibendung dan faktor penyebabnya dapat dikurangkan, kecemasan dan kebimbangan tersebut akan bertukar menjadi kealpaan dan sikap ambil mudah kembali menjejaskan amalan hidup sihat. Sikap ambil mudah tentang kemungkinan berlakunya sesuatu jangkitan telah diakui oleh agensi-agensi kesi-

hatan antarabangsa sebagai faktor utama yang menyebabkan program-program pencegahan gagal dilaksanakan secara berkesan.

Misalnya, seseorang individu yang mempunyai gejala atau simptom Covid-19 akan secara tidak langsung menjadi penyebar kuman penyakit tersebut, tetapi kealpaan dan sikap ambil mudah menyebabkan beliau tidak mengambil langkah awal seperti mengehadkan pergaulan dengan orang lain seterusnya menjadi pembawa atau vektor penyakit berkenaan menyebabkan penyakit ini tersebar secara meluas di kalangan masyarakat.

Justeru, di Malaysia telah ada kerangka perundangan khas bertujuan

mencegah dan mengawal penyakit berjangkit. Terkini sejumlah 24 penyakit berjangkit mengancam nyawa telah diwartakan di bawah Akta Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342), antaranya ebola, malaria, tibi, demam denggi, kolera dan *plague*.

Konsep pencegahan penyakit juga adalah sebahagian daripada

ekosofi Islam yang mana umat Islam telah diajar supaya kekal dalam keadaan bersih untuk tidak menyebabkan jangkitan penyakit, antaranya mengamalkan membasuh tangan sebelum makan, tidak menghembus nafas ke dalam bekas minuman, menutup makanan dan kantung minuman serta bersuci dengan tertib menggunakan air mutlak.

Mungkin vaksin melawan Covid-19 akan ditemui tidak lama lagi kerana ahli sains sedang berusaha menemukannya untuk melawan penyakit ini. Namun sebelum vaksin ini ditemui sebagai langkah pencegahan amalkan perkara-perkara asas dan mudah bagi mengelakkan orang lain dari dijangkiti kerana mencegah lebih baik dari mengubati. Antaranya:

1. Elak atau menangguh untuk mengunjungi negara atau kawasan yang mempunyai jangkitan Covid-19. Kawasan yang mempunyai jangkitan bermaksud kawasan atau negara yang mempunyai rangkaian jangkitan dalam kalangan penduduk tempatan sebagaimana dilaporkan oleh pihak berkuasa awam kebangsaan seperti China, Korea, Jepun, Itali dan Iran.

2. Elakkan daripada berhubung rapat dengan pesakit dan mereka yang mempunyai simptom penyakit.

3. Buat sementara waktu, elakkan kelaziman berjabat tangan dan berlagu pipi.

4. Mengamalkan kebersihan diri yang baik seperti kerap basuh tangan terutamanya selepas batuk atau selesema menggunakan air dan sabun antara 15-20 saat. Tisu pakai buang berasaskan alkohol atau pembersih tangan berasaskan gel juga boleh digunakan. Menggunakan penutup hidung dan mulut (*protective mask*) yang sesuai. Perkara ini sangat penting kerana pengamalan kebersihan mengurangkan risiko penyakit.

5. Amalkan kebersihan diri yang sempurna sepanjang masa seperti menutup mulut dengan tisu apabila batuk atau bersin dan basuh tangan dengan air dan sabun terutama apabila menyentuh mata, mulut dan hidung. Buang tisu yang telah digunakan ke dalam bakul sampah selepas menggunakannya.

6. Berehat di rumah jika mengalami selesema, batuk atau demam.

7. Elakkan diri daripada mengunjungi tempat yang sesak dan berisiko tinggi seperti di tempat awam serta majlis keramaian. Jika tiada pilihan, lindungi diri anda dengan pemakaian penutup hidung dan mulut yang sesuai.

8. Sentiasa mendapatkan maklumat terkini di televisyen, akhbar atau internet.

9. Mendapatkan rawatan segera di kemudahan kesihatan berhampiran sekiranya mengalami tanda dan gejala penyakit.

Langkah membendung penularan jangkitan Covid-19 tidak akan berkesan sekiranya masih terdapat individu-individu yang mempunyai gejala penyakit ini walaupun ringan tetapi enggan mematuhi saranan Kementerian Kesihatan Malaysia.

Mengurangkan risiko kesihatan adalah satu antara tuntutan maqasid syariah yang bertujuan memastikan keselamatan dan kesejahteraan nyawa. Justeru, perkara terpenting adalah untuk berada pada tahap yang paling bersih dan sihat, meminum banyak air dan makan makanan berkhasiat yang dimasak sepenuhnya, khususnya makanan berasaskan haiwan selain kerap membasuh tangan dengan sabun.

*\*Prof Madya Dr Haliza Abdul Rahman ialah Pensyarah Kanan di Jabatan Kesihatan Persekitaran dan Pekerjaan, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia*